HAABERSTI KLUBIMAJA KROONIKA

Suvi 2018

Selles numbris

- **Hendriku reisimuljed**
- **Tähtpäevade täistamisest**
- **Tsirkuselaager Hiiumaal**
- **Marko Soome Kiipula Ametikoolis**
- **Prangli ekskursioon**
- **Ja palju muud huvitavat**

Haabersti klubimaja kroonika

SELLES NUMBRIS

Minu reismuljed

Ma käisin koos oma vanematega 15.07 kuni 22.07 reisil - Poolas, Slovakkias, Tšehhis ja Austrias (Viinis). Esimesel ja viimasel päeval ööbisime Poolas Elk-i nimelises linnas. Ülejäänud päevadel ööbisime Slovakkia põhjaosas, Oravska Lenska nimelise küla lähedal. Meie maja asus seal mäe otsas, umbes 900 meetri kõrgusel. Sealt avanes kena vaade ümbruskonnale. Kuid paraku oli ilm enamasti sombune, udune ja vihmane. Viimasel päeval ilm paranes. Lisaks Slovakkiale käisin ühel päeval Austrias. Viinist ostsime Mozarti kommikesi. Ma nägin Austrias ühe tankla parkimisplatsi juures oma silmaga pagulasi, moslemi peakattega naisi. Reisil käisin ka Tšehhis Frydek- Misteki nimelises linnas. Seal oli kena vanalinn. Reisi lõpus külastasin Poola-Tšehhi-Slovakkia piirikolmnurka. See on koht, kus kolme riigi piirid kokku saavad. Poola ja Tšehhi punktini pääsesime kenasti, kuid Slovakkia poolel oli sild purunenud, sinna saamiseks oli vaja üks sügav kraav koos ojaga ületada, kuid me ei julgenud seda teha. Me nägime kraavi tagant ära Slovakkia posti.
Üldkokkuvõttes oli tore reis, kuid ilm oleks võinud parem olla.
Mujal oli ilm parem, ainult Slovakkias sadas vihma.

Kirjutas Hendrik

Tähtpäevad ja riigipühad klubimajas

Meie klubimaja on juba teist aastat tähtpäevadel ja riigipühadel lahti. See on väga hea, sest me saame koos olla. Varem oli tähtpäevadel klubimaja kinni, siis mul oli juba enne seda hirm, sest mul on väga raske kodus olla. Iga kord ei taha sõbrannade juurde minna, sest on vahel väga raske suhelda. Sõbrad alati on valmis toetama, kuid päriselt mõista saab

inimene, kes on ise tundnud seda, mida tunnen mina. Klubimajas on inimesed, kes mõistavad sind. Ma väga tahaksin, et edaspidi ka klubimaja oleks tähtpäevadel lahti. On väga hea teha midagi koos, kuulata muusikat. Tähtpäevadel teeme tavaliselt ka piduliku laua. Inimesed, kes elavad üksi, võivad tulla klubimajja. See on väga tähtis, et inimene ei tunne üksindust ja tal on koht, kuhu tulla ja olla sina ise, kus ei ole sundsuhtlemist. Kui tahad, siis suhtled, kui ei taha, siis ei suhtle. Eriti tähtpäevadel, kui inimene on üksinda, siis ta tunneb üksindust ja seda, et teda ei vaja keegi. Meie klubimajas on sõbralik õhkkond ja kõik on teretulnud, on heatahtlikud inimesed. Ja kui inimene vajab abi, siis ta saab alati pöörduda tegevusjuhendaja poole või teise klubiliikme poole.

Viimati tähistasime kevadpüha 01.05. ja küpsetasime kahte erinevat pirukat, jõime kohvi ja sõime puuvilju. Üks meie klubiliige oli kokku pannud 70-ndate aastate muusikaprogrammi. Kokku oli mrid seekord 18 inimest – 16 klubiliiget, üks töötaja ja üks praktikant, kes on meie juures 3 kuud Soomest. Toon välja mõned näited ka. Lihavõtte pühade ajal värvisime klubimajas mune. Eesti Vabariigi 100 sünnipäeval tähistasime selle aasta veebruari 24.02. Eesti Vabariigi 100.sünnipäeva. Meil oli viktoriin, musika ja pidulaud. Jaanipäeval käisime Harku järve ääres grillimas ja isegi tantsisime, kui üks klubiliige tuli autoga ja lasi meile autoraadiost muusikat. Vastlapäeval tavaliselt teeme vastlakukleid. Jõululaupäeval tulid meile külla ka noored vabatahtlikud organisatsioonist Serve the City. Sõime koos piparkooke ja mängisime lauamänge. 01.01.2018 võime klubimajas soovida üksteisele head uut aastat. See hea, et meie klubimajas on tähtpäevadel avatud ja ei pea olema kodus üksi.

Kirjutas Marina
Trükkis Rene

Kas võib olla, et meid tegelikult polegi olemas?

Kummaline küsimus, või mis? Endale tundub uskumatu, et on olemas võimalus minu mitteeksisteerimisest. Ometi on ju keegi, kes seda esseed praegu kirjutab. Olemine iseenesest on samuti üks kummaline asi, mis tähendab, et mingil hetkel see on tekkinud

tühjusest või mitteolemisest. Kui aga olemine on tekkinud mitteolemisest, läheb see vastuollu põhjuslikkuse ja üldise loogikaga.
Teine võimalus on, et ma olen kogu aeg olemas olnud ja liigun lõpmatult ajas ja ruumis. Kas mul ei ole algust ega lõppu? Jällegi on probleem loogikas, sest kuidas ma saan olemas olla nii, et mul pole olnud algust, tekib jällegi paradoks, sest ma ei leia üles seda algust. Enda alguseks võib ju pidada sündi, aga kui lõpmatult ajas tagasi liikuda ja otsida enda mitteolemist, ei suuda ma seda leida. Nagu ütles Sigmund Freud : "Olematuse või enda mitteolemise otsinguil me alati komistame, sest teadlikult pole mitteolemine võimalik".. Kui püüda selle üle mõelda, on sellel ju tõesti tõepõhi all, sest mitteolemine on samuti midagi - vähemalt mõte. Seega alati takerdume, kui otsime mitteolemist. Selline olemine peab olema olnud igavene, sest me ei suuda näidata, kust see olemine algab ja lõppeb, me ei suuda kujutleda seda, et meid pole olemas. Samas tekib ka paradoks, sest kunagi näib olevat juhtunud midagi sellist, et mitteolemisest on tekkinud midagi. Protsess, mida normaalse mõtlemisega ei ole võimalik seletada.

Autor: Marko

Minu tegevused väljaspool Klubimaja

Mul on eramaja suure aiaga, kus on varakevadest kuni talveni alati mingi töö teha. Õde aitab mind. Töö on küll väsitav, aga kurta pole midagi – teen töö ära nii, kuidas jaksan.
Hiiumaal tegutsen ka jõudumööda – teen, mida käsitakse teha. Teen neid asju, mida ma saan ühe käega teha. Teen asju korralikult, nii et olen ise rahul ja teised ka.
Praegu on kodus vaarikatel ja sõstardel haigused küljes. Need marjad tuleb ära noppida ja lõkkesse visata. Kui vanaema õetütar oma perega meile tuleb, siis mängime koos õues erinevaid mänge ja tagaajamist. Kulli mängides olen mina kogu aeg kull, sest väikestel lastel on nobedad jalad. Ka saan koos nendega kodus batuudi peal hüpata ja mängida.
Autor: Hille
Redigeeris: Jana L.

Ekskursioon Prangli saarele

Meie selle suve ekskursiooni sihtkohaks oli Prangli saar. Kogunemine toimus klubimajas kust tellitud mikrobuss viis meid otse Leppneeme sadamasse. Meri oli tormine. Saarel võttis meid vastu giid ja autojuht suure veoautoga. Selle veoauto kastis toimus meie reis. Esimene peatuspaik oli Eesti kool, raamatukogu ja postkontor. Kohalikus koolis käib ainult 5 last ja töötab 2 õpetajat. Aias oli kena kiik ning Olga ja Albiina kasutasid võimalust kiikuda. Meie reis kulges mööda saart. Saarel elab kokku 70 inimest. Suvel on elanikke kaks korda rohkem. Saarel on olemas isegi valgusfoor, mis näitas külainimestele kas toidupood on avatud või suletud. Kui fooris põleb roheline tuli, siis pood on avatud, kui punane, siis kinni. Järgmine peatus oli Luteri kirik. Giid rääkis meile kiriku ajaloost. Tegime kiriku sees pilte. Käisime mere ääres kus oli palju kaluripaate. Edasi sõitsime meremeeste surnuaeda. Sealt avanes imeilus vaade merele.

Veel õnnestus meil saaare näha gaasipuurauku. Mehed said seal oma kopsumahtu katsetada tule süütamiseks. Saarel oli ka suur kivi. Tegime kätest kinni hoides ringi ümber kivi. Vapramad klubiliikmed ronisid kivi otsa.

Pärast pikka huvitavat päeva olid kõhud tühjad. Tegime vahva grilli sadamas.

Tore ja meeldejääv reis oli.

Autor: Olga, L

Prangli ekskursioon

Juuni kuus toimus meil ekskursioon Prangli saarele.

Kogunesime hommikul vara klubimaja juures ja meid viis tellitud buss Leppneeme sadamasse. Meri oli sel päeval tormine. Nii mõnelgi klubimaja liikmel hakkas halb. Saarele jõudes võttis meid vastu sümpaatne

giid, kes tutvustas meile saare vaatamisväärsusi. Sõitsime saarel veoauto kastis. Tänu autole jõudsime näha ja külastada palju erinevaid kohti. Külastasime kohaliku kirikut, koolimaja ja

muuseumi. Päeva lõpetas piknik ja grillimine. Oli üks tore suvepäev.

Autor Meeme

Redigeeris: Jana L

Sõbrad igavesti

Ma olen nii üksi, aga

Ma ootan rohkem lõikumist

Saadan sõnumeid

Ma loodan su pilte

Igatsen sind nii

Jättis mu elu ka

Kõik mida vajan oled sina

Usu ma tahan sind

Jättis hull aeg mu maha

Anna mulle veini põhjusega

Koos armastusega on piin

Sinu helistamine oleks lahe…

Autor: Priit

Kasvatus

Kasvatus on väga keeruline sõna ja seda kardavad kõik. Miks ometi?
Sest me arvame ja usume, et see on seotud lastega, kuid me eksime. Kasvatus kestab kuni surmani välja, sest aeg ei peatu. Alati on midagi juurde õppida ja oma kasvatuste vilju rakendada. Nii õpib vanur igapäevaselt midagi teisti tegema ja sellega harjuma.
Nii kasvatab ta oma harjumusi.
Sellega võime ütelda, et oleme kasvatuse orjad!
Millal kasvatus algab?
Väga hea küsimus!
Mõned arvavad, et sündides, teised lasteaiast, kuid see on väär.
Kasvatus algab juba emaüsast, sest seal olev alge hakkab ema söömise ja tegemisi õppima.
Ta võib seal nälga tunda, kui ema on anoreksik!
Seega kasvatuse alguseks on just nimelt enne sündimist ehk rasestumise algusest peale.
Selle teadmisega ma selle teema panen tänaseks lukku, sest psühholoogiliselt olen ma

kirjutanud juba mitmeid lugusid.

Otsi need ise mu ajaloost välja palun!

Head päeva jätku!

Autor anonüümne

Rocca Al Mare vabaõhumuuseumi jalutuskäik

Meid oli 2 töötajat ja paar klubiliiget kaasas. Nägime talumaju väljastpoolt ja seestpoolt erinevate vaadetega, mis oli huvitav. Käisime ka kirikus ja koolimajaga tutvumas. Mulle jäi see jalutuskäik pikaks ajaks meelde.

Niisugust tõugu kukke nägin seal esmakordselt. Oli ilus ja mõnus jalutada värskes õhus ning metsa all. Oli ka tunda mere lõhna ja nägime sõitvat laeva silmapiiril.

Oma muljeid kirjutas Hille

Redigeeris: Jana L.

Astangu kooli lõpetamine

Astangule õppima minnes ei osanud eriti ette kujutada, mis mind ees ootab. Kool ja eriala tundusid huvitavad, kuna tegu on erivajadustega inimestele mõeldud kooliga. Eriala oli tarkvara arendus, mis minule, kui pikemat aega infotehnoloogiaga kokku puutunud inimesele, tundus hea valik. Nagu iga algus on raske, nii oli ka kooli õppima asudes kõik võõras. Nii asutus, kui ka õppeained tundusid esmapilgul hirmutavad. Pikapeale aga harjusin nendega kenasti ära. Samuti oli kooli poolt loodud head võimalused õppimiseks. Koolis saab tasuta süüa nii hommiku- kui ka lõunasööki ning õpetajad on väga sõbralikud.

Õppetöö toimub sarnaselt tavalise keskkooliga, kus on koolivaheajad ja puhkepäevad. Tegu on tavalise päevase õppevormiga. Kaugõppes seal koolis õppida ei saa.

Suutsin kenasti kolm aastat vastu pidada ja käesoleva aasta kevadel oli kooli lõpetamine, mis õppetöö poolelt sisaldas kutseeksameid ning õpingutest kokkuvõtte kirjutamist. Nimetati seda õpimapiks.

Lõpetamine oli meeldejääv. Kooli saal oli rahvast täis ning esmalt mängiti Eesti riigihümni. Kooli direktor pidas lõpukõne ja seejärel anti kätte lõputunnistused. Meie kursusel lõpetas 9-st kursusel olnutest 4 õpilast. Lõpetamisel olid ka minu vanemad ning klubimaja juhataja Mari. Klubimajast oli veel Timo, kes kinkis mulle lilled, mis siiamaani alles on. Samuti jõudis lõpetamisele hiljem ka klubimajast Anna-Maria.

Kool oli katnud ka lõpetamiseks kena peolaua, kus oli nii soolased kui ka magusad suupisted.

Kindlasti on koolis käimine kasulik, kuna avardab oluliselt võimalusi edukalt tööturul tegutsemiseks ning ka edasi õppimine on kindlasti pärast sellist kolme aastast õppimist lihtsam.

Autor: Marko

NoOR Siiditee projekt

Tere kallid klubimaja liikmed, kutsun Teid noOR siiditee projekti, see on tasuta ja huvitav. See ei sõltu, kas oskate joonistada või mitte, kõige olulisem seal on see, et Sind aktsepteeritakse ja toetatakse sellisena nagu oled, Sa leiad uusi sõpru ja tunned ennast hästi.

Autor: Jana, T

Siin on info:

2017. aasta oktoobris alustas noOR Siiditee projektiga, mille eesmärgiks nii organisatsioonis **sotsiaalse ettevõtluse** kui kerge vaimupuudega noorte **sotsiaalsete oskuste** arendamine. Kaks ühes võiks suisa öelda sellise ettevõtmise kohta! Tegelikult aga rohkemgi.. Siiditee projektis osaleb aastalõpu seisuga 11 vabatahtlikku, kelle hulgas nii praktika tegijad, kunstihuvilised kui sotsiaalsusest ja sotsiaalsest ettevõtlusest huvitatud. Projektiga on

liitunud üks kerge vaimupuudega noor Markus ning uueks aastaks on seatud sammud Markuse sõprade kaasamiseks.

Siiditee esimeses osas osales vabatahtlike grupp EKA graafika osakonna meistri Marko Nautrase siiditrüki koolitusel. Omandati baasteadmised siiditrüki protsessi erinevatest etappidest ning kanti riidest kottidele esimesed fantastilised kunstiteosed – modernsest stiilist muinasjutuliseni! Omaette kõnekas on ka asjaolu, et viimase koolituspäeva lõpus unustas pool grupist end tõeliste kunstnike kombel siiditrükki tegema plaanitust tunniks kaheks-kolmeks kauemaks.. Sotsialiseerumisest rääkimatagi!**Grupivaim** sündis väga kirjus inimpundis minutitega!

Цирковой лагерь на Хииумаа

Сначала в цирковом лагере было очень жарко, много стоял на ногах, уставал. Были тренировки, ходили на пляж. Описывать лагерь наверно большого смысла нет,

потому что другие всё равно это сделают, так что не стоит повторяться. Там говорили на 4 языках, я много говорил по-эстонски, и даже по-английски тоже. Циркачи всё там организуют. Обстановка была хорошая неформальная, я ходил без футболки. Но было много позитива, мне лучше когда серьёзней. Обстановка была комфортной, этикет можно было почти не соблюдать, так что можно было расслабиться. Бомби прикольный, ничего не стесняется, уверенно чувствует себя на людях, с чёрным юмором. Понравилась Хелена, она серьёзная и добрая. Айн прикольный, он много там помогал, он работящий и у него хорошо всё получалось. Я спал в своей палатке в лесу, у меня было самое приватное место для палатки. В ней было много муравьёв, приходилось каждый вечер выкидывать их. Ещё были мухи и комары. Ночью увидел на потолке большого паука, скинул в коробочку и выкинул. Ночью прилетел на свет фонарика к палатке страшный шершень и сильно жужжал и бился в стену палатки. Как-то лежал в палатке и почувствовал что по руке кто-то ползёт, оказался клещь, я его раздавил. Ещё снял с себя 2 клещей, но они не успели укусить меня. Мне кто-то покусал ноги в низу и это сильно чесалось может неделю. Не знаю кто это был, думал может жуки-плавунцы, но нет, это может слепни, ну или комары. В море плавало много медуз. На пляже крутися на каруселе. В первый день натёр ногу кроксом, потом ходил в кроссовках уже и носках. Огненное шоу напомнило мне какие-то языческие обряды, понравилась музыка, но не вся. Около палатки развешивал по деревьям одежду сушить. На выступлении для меня самое сложное было крутить горящую палку и запомнить что делать. А самое опасное было прыгать через огненные скакалку и верёвку. Зрителей было больше чем я думал будет. На мой глаз было около 100 человек, а сказали что было 300. Наверно смешно выглядело, что когда я бежал через огненную верёвку то делал это испуганно и отпрыгивал в бок, боясь огня. А надо делать легко и красиво.

Писал Дима Л.

Tsirkuselaager Hiiumaal

Sel aastal toimus laager Hiiumaal, Luidjal tsirkuse talus. Elupaigaks oli igaühel telk. Ma polnud üle kahekümne aasta telgis elanud, maganud. Minule oli tähtis suhtlemine. Viimasel ööl olime üleval kella viieni hommikul. Suhtlesime päevalgi. Sai räägitud olulisi jutte. Eks paistab kas järgmine aasta on jutud samad või uued. Peale hommikusööki oli ühine liigutamine. Põhiline harjutamine toimus õhtul, kui oli pime, siis harjutasime tulega. Kuna päevad olid väga soojad, siis enamus päevast oli vaba aeg. Lühikese jalutuskäigu kaugusel oli ilus ja puhas meri ja liivarand. Iga päev käisime ujumas. Mul oli kaasas kaks päikesekreemi näole ja kehale, neljandal päeval ei pannud kaitset jalgadele ja sain põletuse. Päike oli intensiivne ja me polnud kordagi majas. Etendus toimus laupäeva öösel algus oli kell 23.58. Kogu esinemine oli tulega. Kaks klubiliiget valiti välja ja olid nii julged, et seisid klaasikildude peal paljajalu. Pealtvaatajaid oli palju, öeldi erinevaid numbreid 350 ja 400 inimest. Sõime kolm korda päevas õues. Istumise all oli riie ja lauaks vakstu. Viimane päev oli hommikupudru peal kolm, neli herilast. Peale õhtusööki kahel korral tõi toitlustaja väga head suitsutatud lesta ja kammeljast, hea oli süüa. Minu jaoks olid söögid maitsvad ja tervislikud. Mulle oli laager juba kuues ja senistest lemmik.

Autor: Sten

Luidja tsirkuselaager

Harjutasin erinevaid ülesandeid rõngast keerutama koos tulega, tõrvikuga jooksu. Sööime erinevaid toite, näiteks kala. Esietendus toimus öösel kell 24:00. Ema tuli ka seda vaatama koos sõbranatega. Käisin rannas ujumas meres ja oli karastav.

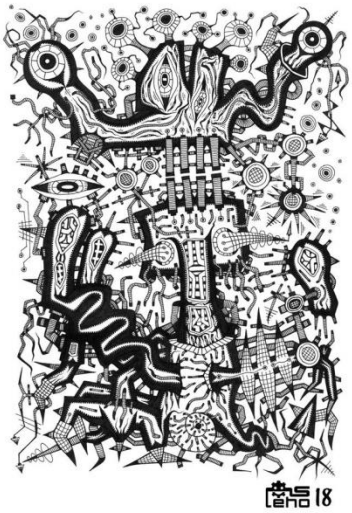
Trükkis: Klaarika
Autor: Artur

Minu veetlev 2 päevane ekskursioon

Mina ja vanema õe pere kutsuti laitsse õe sõbrana suvilase aega veetma ja ööbima.
Esimesel päeval käisime tema aias ringi ja ta näitas oma aia väärtusi ja metsa ilu.
Siis läksime ekskursioonile vaatama mõisu ja mõisa aia ilusi nautima. Lastele oli see väga lõbus ja seiklus rohke. Jooksid kiiresti ees ja möllasid oma vahel. Siis läksime ujuma padisepuhkemaja juurde. Seal on ka angvalistite suve laager veekogu põhja uuurimas ja nautimas kindlasti. Siis sõitsime veel kuhugi küla vahele kirikut vaatama. Ning lõpus koju tema juurde ja sööma kaasa võetud toitudega.
Grillisime liha , vorsti ja suve kabatšokki. Lõkke pandi põlema ja najutisime seda süües vaadates.
Ning panime vikesed lapsed magama ja siis kõik olime poole ööni üleval ning vatlesime oma vahel. Siis pesema ja magama. Järgmisel päeval käisime kirikuid vaatamas ja kuulamas nende ajaloost. Ka käisine ujumas ja suplemas väikesed lapsed kes pärast veest välja ei tahtnud tulla. Käisime söömas lõunat ja siis sõitsime kodupoole tasgasi. Meie pere autosid oli kolm ja õe sõbtannal oli ka auto millega ta meid ekskursiooni juhina ees sõitis. Mulle jääb alati meelde need päevad kus on sündmus rohked. Kaasas olevad lapsed olid 5-7 ja kaks aastased lapsed. Nende autod täitusid laste turvatoolidega.

Kirjutas ja trükkis Hille

Klubimaja liikme Leho tehtud graafika



Minu tegevused väljaspool Klubimaja

Mul on eramaja suure aiaga, kus on varakevadest kuni talveni alati mingi töö teha. Õde aitab mind. Töö on küll väsitav, aga kurta pole midagi – teen töö ära nii, kuidas jaksan.
Hiiumaal tegutsen ka jõudumööda – teen, mida käsitakse teha. Teen neid asju, mida ma saan ühe käega teha. Teen asju korralikult, nii et olen ise rahul ja teised ka.
Praegu on kodus vaarikatel ja sõstardel haigused küljes. Need marjad tuleb ära noppida ja lõkkesse visata.
Kui vanaema õetütar oma perega meile tuleb, siis mängime koos õues erinevaid mänge ja tagaajamist. Kulli mängides olen mina kogu aeg kull, sest väikestel lastel on nobedad jalad. Ka saan koos nendega kodus batuudi peal hüpata ja mängida.

Autor: Hille
Redigeeris: Jana L.

Hommik

Õhk on värske oma puude ja põõsaste lõhnaga,
oma kasteheina pisaretega ehk vihmapiiskadega
iga puu ja põõsas annab oma magusat lõhna nii
et kui õues olla värkus äratab sind ülesse.
Niidetud muru oma heinalõhnaga meeldib mu ninale
et ei tahaks temast lahkuda. Sammudega ja ninalõhna eemaldusega.
Seda õue värkust naudin ma oma kodu aias .
Hommikuti me õues kohvi rüüpame ja juttu puhme.
Seda värskust kopsudesse tõmmban ma.
Õuna puu all oma vihma ja lehtede värkusega oh kui hea lõhn see on.

Toas istun ma vähe kas tegelen kodu aia töödega
või nopin metsas metsmarju ma teistele ja endale ka.

Õues õe ja õemehega koos tööd teeme minuga. Igal ühel oma meeldiv töö
käsil ja kõigil naer suul kui töödega hakkama saame.
Sahvris mahlad ja moosid sisse tehtud meil las tulla sügis- talv
metsmarja moosid ja mahlad saame kogu aeg kasutada.

Õe pere lastelasted armastavad moose ja mahlu nautides.

Kirjutas ja trükkis Hille

Klaarika: Kuidas sa kaalust alla said?

Leili: See, noh, arst ütles mulle, et, kui mul läheb kõht tühjaks, siis ma pean sööma kurki, tomatit. Need mulle hästi maitsevad. Kurki, tomatit, porgandit. Porgandit ma hästi närida ei saa, sest mul on proteesid; ma lihtsalt riivin nad ära. Siis õuna võin süüa… Apelsini võin süüa. Ja liha… Noh ma mõtlen paljast liha.

Aa üks veel: kui ma poest midagi ostan, siis ma vaatan kohe, palju seal neid süsivesikuid on.

Klaarika: siin on jälle; teine küsimus ongi, et mida sa sõid; aga selle sa ütlesid ära juba - aga selle sa ütlesid ära juba - jah, jah

Leili: Mis oli raske?

- Mitte midagi ei olnd raske, selle pärast, et ma - noh - olen juba harjunud sellega
- Mis aitas?
- No ma räägin: kurk ja tomat, porgand ja õun ja
- Kuidas oli tunne enne ja kuidas on nüüd?
- Raske oli, noh, raske oli liikuda ja iga, või noh iga natukese aja tagant ma istusin ja puhkasin, aga nüüd ma jõuan juba bussi peale joosta ja kiiresti käia, aga enne ma ei jaksan'd.
- Mis keha piirkondadest on kaal vähenend?
- Ma ei tea, enne oli nii, et kui ma hakkasin oma varbaküüsi lõikama, mul võttis mingi tund aega aega; ähkisin ja puhkisin. Nüüd ma lõikan nad viie minutiga ära!
- Kuidas kaalu langus on mõjutanud vaimselt…
- Ei mul on nii hea meel, mul on veresuhkur on palju paremaks läind
- On jah - kahest haigusest ja kahest haigusest sain lahti ja...
- Üks oli see bodagraa ja teine oli see, need põlved valutasid.
  Vaata Terjel

Ma ei söö enam üldse saia, makarone ja kartulit

Käisin töövestlusel

Rita soovitas mulle seda kohta. Personalitöötaja oli viisakas ja suhtus minuusse hästi. Pärast seda tundsin end hästi.
Seal küsiti igasuguseid küsimusi ja ma vastasin nendele. Töövestlus läks päris hästi ja lubati minuga ühendust võta. Siis ma pean enne ISS koolituse läbima. Elmisel päeval uuetasin Klubimajas oma Cv. Antsin oma cv ka Personalitöötajale

Autor: Klaarika

Поездка в Литву

С 3ого по 5ое августа 2018 года, я ездила в Литву на семинар к ясновидящей Тересе Жидонене. Семинар проходил на живописном хуторе, недалеко от границы с Беларусией. На семинаре нас ыло 30 человек. Были трое человек из Германии, из Эстонии и остальные участники семинара из Литвы. На семинаре были лекции, концерт и ритуал огня. Первый день мы слушали лекцию о воде, которую читала консультант «Кораллового клуба» из Литвы Лина, затем она всем участникам семинара делала диагностику компьютерную по кардиограмме сердца. У меня диагностика показала, что мне не хватает воды в организме, кислорода, \нергии, что я творческий человек и мне подойжёт вязание, рисование и сочинение стихов, рассказов. Так же в первый день семнара была баня, на которой женщина из Литвы (Донгаем) учила нас делать медовый массаж. Второй день семинара мы слушали лекцию девушки из «Кришнаидов» и также был концерт на котором участники семинара и Тереса читали стихи и пророчества, сочиненные Тересой и также свои песни пел артист из Литвы Владимир Якимов! Завершил второй день семинара ритуал огня, который провел щаман из Литвы! Третий день семинара мы слушали лекцию консультанта «Сибирское здоровье» Анны и лекцию Михаила Женкевилла и

Ромуальдасса на духовную тему. Также женщина (Кришноитка из Литвы) рисовала на руках рисунки « хной». Я осталась довольна тем что съездила на семинар в Литву.

Писала Марина Д.

Jaanipäev Harku järve ääres

23.juunil kell 10 kogunesid kõik klubimajja ja siis läksime Harku järve äärde grillima. Kokku oli 18 klubiliiget.
Kaasas olid grillvorstid, kali, vesi, leib ja salat. Poisid tegid grilli, tüdrukud istusid ja rääkisid omavahel. Saime puhata ja hästi süüa, maitsev toit oli. Ilm oli päikseline, aga jaheda võitu. Vette kahjuks ei saanud mina, kuna järve ääres oli palju klaasikilde. Vee peal peal ujus üksik kajakas.
Sai loodust nautida ja jalutada. Üritasime sulgpalli ja lendava taldrikuga mängida, aga tugev tuul takistas meid. Peo lõppedes, koristasime grillimis platsi korralikult puhtaks.
Tore üritus oli ja proovime seda uuel aastal korrata.

Autor: Olga, L

Minu reis Veneetsiasse

Terve aasta olen kõvasti teinud tööd ja otsustasin puhkuse ajal minna reisile. Reisikaaslane valis sihtkohaks Veneetsia. Meie reis oli 04.06-10.06.

Neljanda hommikul kell seitse lendasime lennufirma Nordic lennukiga Brüsselisse. Seal oli meil aega 3,5-4 tundi järgmise lennuni. Vahepeal tegin Brüsselist ☺ kõne Haabersti klubimajja. Brüsselis oli väga suur ja uhke lennujaam. Seal olid puhvetid, poekesed jne. Lennujaamas näksisime ja jõime kohvi. Uurisime lennujaama ja õigeks kellaajaks läksime õigesse väravasse.

Brüsselist lendasime edasi Veneetsiasse Brussers Airlains`iga Veneetsiasse. Selle lennukompaniiga lendasin esimest korda elus. See meenutas mulle AIR Baltica lennukit, kui käisime klubimajaga Saksamaal. Lennukis oli kahel pool kolm istet. Lennu ajal pakuti kohvi, vahvel-küpsiseid tasuta ja said tellida ka midagi muud raha eest soovi korral. Teenindusega jäin väga rahule, oli väga eeskujulik teenindus.

Jõudsime Itaaliasse. Lennujaam oli umbes 10 kilomeetri kaugusel Veneetsiast. Meile tuli vastu transferteenus- auto saadeti reisibüroo poolt vastu. Auto viis meid lennujaamast Veneetsia vanalinna ligidale. Seal oli bussijaam ja transferi autojuht näitas meile, kus asub liinilaev ning ütles, missuguse numbri peale tuleb istuda. See oli natuke maad bussijaamast, umbes 10-20 meetri läheduses.

Laevaga sõitsime saare-linna, mille nimi oli Lido. Seal linnas asus meie hotell, kus me ööbisime. Hotell oli tagasihoidlik, mööbel oli sees rokokoo stiilis. Hotellis pakuti meile ainult hommikusööki, lõuna- ja õhtusöögi pidime ise ostma.

Esimesel päeval käisime Lido linnaga tutvumas. See oli väike ja ilus linnakene. Seal linnas olid omad taksod ja liinibussid ka. Kui oli ilus ilm ja tahtsid minna suplema, siis selleks olid eraldi kohad. Päeval olid avatud aga ööseks suleti- supelrandades oli aiad ja väravad. Oli üks suur pikk rand suplemiseks. Riiete vahetamiseks olid spetsiaalsed majakesed. Kohvikuid oli rohkem kui poode. Meie käisime ka kohvikutes palju. Lido linnas oli üks söögirestoran, mille nimi oli ka Lido.

Teisel päeval peale hommikusööki läksime Veneetsia vanalinna uudistama. Mu reisikaaslane oli ennem seal käinud ja teadis paljusid kohti ning oli mulle giidiks. Vanalinnas peab käima mitmekesi, sest seal on selliseid tänavaid, kus võid ära eksida. Meil polnud eksimist karta, sest minu reisikaaslasele olid need tuttavad kohad. Vaatamisväärsusi oli seal palju. Olid vanad ilusa arhitektuuriga majad, palju ilusaid vanaaegses stiilis kirikuid. Kui tahtsid kirikut seest vaadata, siis pidid selle eest piletiraha välja käima. Meie käisime sees niipalju, kus sai tasuta vaadata teatud kohti. Kirikud olid seest väga ilusad.

Toidud olid väga head. Pizzad ja pastad olid väga eriliste mereandidega ja limuskitega, mida ma pole enne söönud. Teokarbid olid pizza peal ja pasta oli ka mereandidega. Päeval käisime söömas. Itaallased armastavad ikka palju pastatoite ja vürtsikaid toite. Veneetsia

ühes vanalinna kohvikus sõime ühte väga vürtsikat pastat aga see oli väga maitsev ja hästi toitev. Sõime ühte väga erilist kala, oli väga maitsev. Selle kala liha oli väga hea aga elusast peast see kala pidi olema inimestele mürgine, kui ta hammustab.

Õhtupoolikul sõitsime tagasi puhkama Lido saarele hotelli puhkama. Järgmistel päevadel kuni reisi lõpuni käisime supelrannas, vahel ka Veneetsia vanalinnas uutes kohtades-sõitlesime ja nautisime reisi lõpuni.

Kümnendal kuupäeval läksime hommikupoole laevasadamasse, sõidupiletid edasi-tagasi olid meil olemas. Laevaga sõitsime tagasi sadamasse, kust tulime reisi alguses. Sealt läksime sinna, kust tuli meile trantsporditeenus uuesti vastu. Istusime mikrobussi ja viidi meid lennujaama. Enne kui jätsime transferi mehega hüvasti, tegime temaga koos mälestusfotod. Läksime edasi lennujaama. Uurisime, kust saame piletid registreerida ja ootasime õiget aega. Enne, kui aeg kätte tuli, käis seal patrullimine ka. Seal oli sõjaväe patrull automaatidega. Nad kontrollisid, kas pole inimestel kahtlasi esemeid. Kui andsime oma pagasi ära, siis läksime läbi turvakontrolli ja sealt edasi värava juurde, kust meie lennuk väljus. Ootasime teatud kellaajani ja õigel ajal buss viis meid lennuki juurde. Lennufirma oli Poola firma LOT. Umbes samasugune nagu see Brüsseli lennuk. Istusime lennukile ja lendasime Poola, Varssavisse. Lennukis pakuti tasuta kohvi ja vahvlit.

Kui maandusime Varssavi lennujaamas, otsisime üles uue värava, millest läks lend edasi Tallinnasse. Seal eriti palju aega meil ei olnud. Vaba aega oli meil seal kuskil 15-20 minutit. Jõudsime korra ikka poes ka käia, sest lend natuke hilines. Sealt tuli buss jälle vastu ja Tallasse lendasime Nordicu lennukiga. Lend hilines peaaegu tund aega. Tallinnasse jõudes sõitsime taksoga koju.

Jäin reisiga väga rahule ja ausalt öeldes kisub mind Itaaliasse tagasi, nii et võib-olla lähen kunagi jälle. Kui saan, siis kohe väga heameelega. Itaalias oli väga külalislahke ja sõbralik rahvas.

Reisimuljeid jagas klubiliige. Kas tead kes ;) ?

Tarkvaraarenduse õppija Marko Soome Kiipula Ametikoolis

Astangu õppijatest ainsana käis Soomes 2 nädalasel prakitikal tarkvaraarenduse õppija Marko. Ta ütles et üksi praktikale minek tuli isegi pigem kasuks. Marko oli praktikal Kiipula Ametkooli Punaportti üksuses, mis on 100 km kaugusel Helsingist. Lisaks IT-le on seal ka kokanduse, ehituse ja puhastus teenduse erialad.
Töö anti kohe kätte. Ülesandeks oli praktika jooksul luua veeblilehe põhi ühele Kiipuls üksustele, mille ta ehitas nullist üles ning mis on kohaldatav nii arvutile kui mobiilile. Väga suurt juhendamist polnuki Marko sõnul vaja , tema tööga oldi rahul ning see läheb ka päriselt kasutusse.
Marko ütles et välispraktika andis talle juurde enesekindlust ning oskust üksinda võõras keskonnas hakkama saada. Ka inglise keele praktikat sai juurde .
Vaba ajal käidi koos juhendajaga palju ringi iga päev jalutati ligi 10 km ning külstati erinevaid muuseume, Hämeenlinna kindlust ja Lahti suusahüppemägesid. Ekskursiionil käidi ka Kiipula peamajas, mis asub 20 km Punapotti üksusest eemal. Seal oli ka aianduse eriala ning suured põllud.
Kui keegi mõtleb et Soomes pole midagi vaadata või teha, siis kindlasti on . Võib veel öelda et Soomes käiakse tööl, mitte ei tehta tööd. Kohvipaus ,lõuna ongi õhtukäes. Tunnid olid seal kella kaksast kuni kaheni pärast sai satjaga kelleks oli Astangu Keskuse Tegevuseterapeut ringi käija võttis Marko välispraktikal veedetud ajad kokku.
Kohalikku eluolu puudutab siis majutuse hindas Marko korralikuks ning toidud maitsavateks/salatid olevat ainult väga äädikased olnud. Kuna kohapeal kooli sööklat pole einestati kooli kõrvl asuvas toitlutuasuuses kus 5 eorot lõunaeest sööök oli 4 euro eest . Hommikusöögieest 4 eorot seega tuleb kokku 14 eorot päevas kokku. Marko pääses kohalikku lehte.

Astangu infoallikast leidis info Toomas P.

Mis toimub inimese ajus?

Ajakiri „Miks ja kuidas?" artikkel

Inimese aju

Inimaju, mida on kirjeldatud kui keerukaimat asja universumis, on tõepoolest hämmastav. Aju moodustab vaid 2% meie kehakaalust, kuid mahutab ligikaudu 86 miljardit neuronit, mida ümbritseb 180 000 kilomeetrit isoleeritud närvijätkeid, mis on seotud 100 triljoni sünapsi kaudu.. See teeb ajust tohutu bioloogilise üliarvuti.

Ajurakud kasutavad suhtlemiseks elektrilisi signaale. Sõnumi edastamisel avanevad tuhanded mikroskoopilised kanalid ja see võimaldab positiivse laenguga ioonide vool membraani läbida.

Hiljem toimetavad rakkudes asuvad miljon miniatuurset pumpa ioonid jälle tagasi rakku, kus need on valmis järgmiseks impulsiks. Närvirakkude rakukehad ja nende ühendused paiknevad hallaines, mis kasutab 94% ajju jõudvast hapnikust. Erinevad ajupiirkonnad vastutavad erinevate funktsioonide eest ning neid ühendab müeliiniga kaetud närvijätkete võrgustik, mida nimetatakse valgeaineks.

Kui signaal jõuab närvijätke lõppu, saadetakse sellest ümbritsevate närvirakkude jätketele tillukesed keemiliste signaalide paketid. Need ühendused, mida nimetatakse sünapsideks, võimaldavad sõnumite edastamist rakust rakku. Iga närvirakk võib saada tuhandeid sisendsignaale, mille summeerimine aja ja suuna ning virgatsaine tüübi alusel aitab neil otsustada, mida järgmiseks ette võtta.

Teadlased on aju elektriliselt ja keemiliselt stimuleerides uurinud, kuidas see reageerib erinevatele signaalidele; mõtete kaardistamiseks on salvestatud aju elektrilist aktiivsust ning verevoolu suurenemise jälgimiseks, mis reedab närvirakkude aktiivsuse tõusupiirkonnas, on kasutatud piltdiagnostika meetodeid, nagu funktsionaalset magnetresonantstomograafiat. Ajurakke saab ka uurida laboris. Tänu sellistele uuringutele teame me sellest imelisest elundist rohkem kui iial varem, kuid see kõik on alles algus. Avastamisi jätkub veel küll ja küll. Aju suudab salvestada umbes miljon gigabaiti andmeid.

Trükkis: Helle

Redigeeris: Jana L.